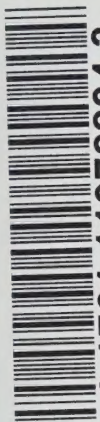


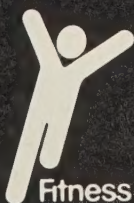
# Family FitTogether

---

"A three level activity program  
for families"



3 1761 11972834 3

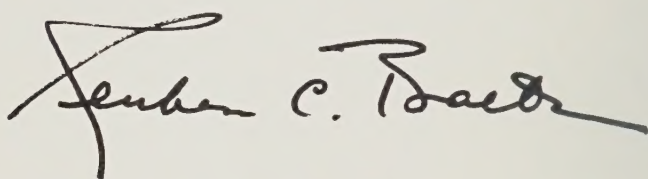


ISBN 0 7743 4006 1

Fitness Ontario En forme

Most of us are aware of the many benefits accompanying the active lifestyle. Fitness not only enhances our physical well-being, it also helps create a healthier mental outlook on life. The Ministry of Culture and Recreation, through Fitness Ontario, welcomes the opportunity to help you and your family make physical activity a natural part of your day.

Although fitness is ultimately the reward of individual effort, you may find the road much more enjoyable in the company of other members of your family.

A handwritten signature in black ink, reading "Reuben C. Baetz". The signature is fluid and cursive, with a large initial 'R' and a long horizontal stroke at the end.

Reuben C. Baetz  
Minister of Culture and Recreation



## **FitTogether as a family**

Your family deserves the benefits of the active lifestyle. That's why Fitness Ontario offers this specially designed Family FitTogether Program. Achievement levels of Bronze, Silver and Gold make up this new and exciting approach to family fun and fitness.

## **As a fitness program**

As a fitness program, Family FitTogether gives you a choice of over twenty-five activities suitable for family enjoyment. The activities range from those which are high in fitness value such as jogging, swimming, skipping and basketball, to lighter activities like walking, horseback riding, rowing and bowling.

## **As an educational program**

As an educational program, Family FitTogether includes special lifestyle project areas which provide an interesting and challenging focus for family involvement and education. The four major project areas include: Family Exercise; Family Nutrition; Family Snowshoeing, Hiking and Canoeing; Family Community Activities. The helpful information, challenging family tasks and bonus circles accompanying each project will provide hours of fun and learning for the whole family.

## Who can participate?

To be eligible for Family FitTogether awards, a family must consist of at least one adult and one person under 18 years of age. Family members do not earn Family FitTogether circles when participating in an activity or project area by themselves.\*

\*Adults enrolled in FitFive, may also credit their Family FitTogether activity time to their FitFive score page. But not vice versa.

## Earning your awards

Your family receives points (or circles) for the amount of time spent on an activity or project listed in the Family FitTogether scoring booklet. Because some activities and project tasks are more demanding than others, the time required to earn one circle varies accordingly. For example, five minutes of jogging earns one circle. Therefore, a family of three who jogs for fifteen minutes would earn a total of nine circles. This would then be entered on the score page with the code letter 'R' for running.

On the other hand, if it takes 45 minutes of bowling to earn one circle, another family of three could earn their 9 circles by enjoying 2 hours and 15 minutes of their weekly bowling. Choose whatever activities your family enjoys most.

At each level, when your family has filled in the last circle, send us the completed score page and award application form. We'll send you the Family FitTogether certificate that corresponds to your level of achievement (Bronze, Silver or Gold). The names of each



participating member of your family will be printed right on the certificate. In addition, each participating member will receive their choice of either a colour-coded Fitness Ontario lapel pin or crest.

## Circle requirements and colour codes

| 3 Levels     | 3 Participation Plateaus | Award Colour Code |
|--------------|--------------------------|-------------------|
| First Level  | 200 circles              | Bronze            |
| Second Level | 400 circles              | Silver            |
| Third Level  | 600 circles              | Gold              |
| Total        | 1,200 circles            |                   |

## Here's how to get it together

If you'd like to put your family on the road to fun and fitness, simply fill out the Family FitTogether questionnaire and program registration form included in this booklet. Send it to us. In return, we'll make sure you receive all the necessary material to start your Family FitTogether Bronze Level.

It's a great opportunity to get more out of living by putting more into life—the family way.

## PAR-Q (for the adults in the family)

If you are not already active, it may be important to your health to complete the Physical Activity Readiness Questionnaire included in your kit. It may suggest you ask your doctor's advice when setting your program.



Ontario

Ministry of  
Culture and  
Recreation

Sports and  
Fitness  
Branch

Hon. Reuben C. Baetz  
Minister  
Douglas Wright  
Deputy Minister

D700 3/80 25M  
ISBN 0 7743 4006 1

# FitTogether

Your assistance in answering the following questions, while not essential for registration, will provide information needed to improve the program and make it as helpful as possible.

If there are more than two adults in the program, these questions should be completed by the parents or guardians.

1. Please enter the number corresponding to the highest level of education:
- 1. elementary school
  - 2. some high school
  - 3. high school graduate
  - 4. some university / college
  - 5. university graduate

3

12

1st adult

13

2nd adult

14

2. Please indicate your present occupation:

1st Adult

2nd Adult

3. Please enter the number corresponding to how often you have taken part in physical activity outside the job during the last year:
- 1. three times per week or more
  - 2. once or twice per week
  - 3. one to three times per month
  - 4. less than once a month

1st adult

15

2nd adult

16

4. If you have been active once a week or more, did you start exercising regularly within the last twelve months?

1st adult

17

Y-Yes  
N-No

2nd adult

18

Y-Yes  
N-No

5. Are you interested in receiving information about the FitFive Adult Program?

19

Y-Yes  
N-No

Language Preference

20

F-French  
E-English

Office Use Only

Occ-1

21

22

Occ-2

23

24



# Fitness Ontario Family Fit Together Awards Program Registration Form

|                           |             |  |  |  |  |  |  |  |  |            |       |  |  |  |    |             |  |  |  |    |
|---------------------------|-------------|--|--|--|--|--|--|--|--|------------|-------|--|--|--|----|-------------|--|--|--|----|
| <b>1</b>                  | Last Name   |  |  |  |  |  |  |  |  | First Name |       |  |  |  |    |             |  |  |  |    |
| 12                        |             |  |  |  |  |  |  |  |  |            |       |  |  |  | 42 |             |  |  |  |    |
| <b>Address-No. Street</b> |             |  |  |  |  |  |  |  |  |            |       |  |  |  |    |             |  |  |  |    |
| <b>Apt. No.</b>           |             |  |  |  |  |  |  |  |  |            |       |  |  |  |    |             |  |  |  |    |
| 43                        |             |  |  |  |  |  |  |  |  |            |       |  |  |  |    | 72          |  |  |  |    |
| <b>2</b>                  | City / Town |  |  |  |  |  |  |  |  |            | O N T |  |  |  |    | Postal Code |  |  |  |    |
| 12                        |             |  |  |  |  |  |  |  |  |            |       |  |  |  |    | -           |  |  |  | 42 |

**Note:** In order to register in the program, there must be at least 1 adult & 1 child under 18 participating. Please list below all family members participating in the program.

| Name | Age | Sex<br>M/F | Name | Age | Sex<br>M/F |
|------|-----|------------|------|-----|------------|
| 1.   | 43  |            | 2.   | 46  |            |
| 3.   | 49  |            | 4.   | 52  |            |
| 5.   | 55  |            | 6.   | 58  |            |
| 7.   | 61  |            | 8.   | 64  |            |

Please tear off and mail to:

Awards Officer,

Fitness Ontario.

Ministry of Culture and Recreation,  
Queen's Park, Toronto, Ont. M7A 2R9.

How did you first find out about the Family Fit Together Program?

- ☐ 1. display
- ☐ 2. exhibit, special event, recreation centre, 'Y'
- ☐ 3. fitness facility park
- ☐ 4. store, shopping centre
- ☐ 5. mass media
- ☐ 6. FitTest Program
- ☐ 7. FitFive Program
- ☐ 8. family or friends
- ☐ 9. school
- ☐ 10. other (specify)

Office Use Only

| Reg. No. | Tran. Prg. | Init. | Int. | Geog. |
|----------|------------|-------|------|-------|
| 1        | 1 T O      | 10 11 | 67   | 68 75 |



# Récompenses Ontario En forme—Progrex famille—Formule d'inscription

[illegible]

Remarque aux participants: Pour qu'une famille puisse s'inscrire à ce programme, il doit y avoir au moins 1 adulte et 1 enfant de moins de 18 ans qui y participent. Veuillez indiquer ci-dessous tous les membres de la famille participant au programme.

|      |  |  |  |
|------|--|--|--|
| Nom  |  |  |  |
| Sexe |  |  |  |
| M/F  |  |  |  |
| Âge  |  |  |  |
| Nom  |  |  |  |

[illegible]

Réserve à  
l'usage du bureau

Reg. No.Tran. Prg.

Init.

Int.

Geor.

1501

110



10

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

Veillez détacher et envoyer à:

Agent des récompenses,

## Ontario En Forme,

Ministère des Affaires culturelles et des Loisirs.

Queen's Park, Toronto, Ont. M7A 2R9

Comment avez-vous appris l'existence du programme Progrex famille?

- ☐ 1. présentoir
- ☐ 2. exposition ou événement spécial  
centre récréatif, 'Y'
- ☐ 3. établissement de mise en forme
- ☐ 4. magasin, centre commercial
- ☐ 5. organes d'information
- ☐ 6. programme Phyltest
- ☐ 7. programme Progrex 5
- ☐ 8. parents ou amis
- ☐ 9. école
- ☐ 10. autre source

# Progrex famille

En répondant à ces questions (ce qui est facultatif) vous nous fournirez des renseignements précieux pour l'amélioration du programme. Merci.

Dans les cas où plus de deux adultes participent au programme. Ces questions se rapportent aux parents ou aux tuteurs.

1. Veuillez inscrire dans les cases ci-dessous le numéro correspondant à la dernière année d'études terminée:

1. école élémentaire
2. une partie des études secondaires
3. études secondaires terminées
4. une partie d'un cours universitaire
5. études universitaires terminées

|                          |                          |                          |                          |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 3                        | 12                       | 1er adulte               | 13                       | 2e adulte                | 14                       |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

2. Veuillez indiquer votre profession?

|            |           |
|------------|-----------|
| 1er adulte | 2e adulte |
|            |           |

3. Veuillez inscrire le numéro correspondant au nombre de fois où vous avez pris part à des activités physiques sortant du cadre de votre travail au cours de l'année écoulée.

1. trois fois ou plus par semaine
2. une ou deux fois par semaine
3. de une à trois fois par mois
4. moins d'une fois par mois

|                          |                          |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1er adulte               | 15                       | 2e adulte                | 16                       |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

4. Si vous avez pris part à des activités une fois ou plus par semaine, avez-vous commencé à faire des exercices régulièrement ces douze derniers mois?

|                          |                          |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1er adulte               | 17                       | 2e adulte                | 18                       |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| O-Oui                    | N-Non                    | O-Oui                    | N-Non                    |

5. Aimeriez-vous recevoir des renseignements au sujet du programme Progrex 5?

|                          |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| O-Oui                    | 19                       | N-Non                    |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Vous communiquez de préférence en quelle langue?

|                          |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| F-Français               | 20                       | A-Anglais                |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Réservé à l'usage du bureau

|                          |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Occ-1                    | 21                       | 22                       |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

|                          |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Occ-2                    | 23                       | 24                       |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



## Commencez sans tarder

Si vous voulez mettre votre famille sur la route de la bonne forme physique, il vous suffit de remplir le questionnaire de Progrex famille et la formule d'inscription au programme insérés dans la présente brochure. Envoyez-nous le tout et, en retour, nous ferons le nécessaire pour que vous receviez toute la documentation nécessaire pour entreprendre le programme Progrex famille, niveau du bronze. N'oubliez pas que vous profitez mieux de la vie quand vous faites de l'exercice... en famille.

## Questionnaire (pour les adultes de la famille)

Si vous ne faites pas d'exercice physique présentement, il est essentiel pour votre santé de remplir le questionnaire d'aptitudes aux activités physiques (QAAP) joint à la documentation que vous recevrez. Il se peut aussi qu'on vous conseille de consulter votre médecin avant d'établir votre programme.



Ontario

Ministère des  
Affaires culturelles  
et des Loisirs

Division des  
sports et du

conditionnement physique

L'hon. Reuben C. Baker  
Ministre  
Douglas Wright  
Sous-ministre

9 cercles en jouant pendant 2 heures et 15 minutes. Ainsi, chaque famille peut choisir les activités qui lui plaisent le plus.

A chaque niveau, une fois que votre famille aura rempli le dernier cercle, veuillez nous envoyer la feuille de pointage complète, de même que la formule de demande de récompenses. Nous vous ferons parvenir le certificat de Progrex famille correspondant à votre niveau (bronze, argent ou or). Le nom de chacun des membres participants de votre famille sera inscrit sur le certificat. De plus, chaque participant recevra, à son choix, soit un écusson, soit un insigne d'Ontario En forme, de la couleur correspondant au niveau atteint.

## Cercles nécessaires et couleurs des niveaux

|           |               |          |
|-----------|---------------|----------|
| 3 niveaux | 3 pallers     | Couleurs |
| Niveau 1  | 200 cercles   | Bronze   |
| Niveau 2  | 400 cercles   | Argent   |
| Niveau 3  | 600 cercles   | Or       |
| Total     | 1 200 cercles |          |



## Qui peut participer?

Pour être admise aux récompenses du programme, la famille doit se composer d'au moins une personne adulte et d'une personne de moins de 18 ans. Les cercles ne sont pas attribués aux membres de la famille qui participent individuellement à une activité simple ou d'un secteur\*.

\*Les adultes participant à Progrex 5 peuvent compter sur leur feuille de pointage individuelle les activités auxquelles ils participent dans le cadre de Progrex famille. Mais l'inverse ne peut pas se faire.

## Voici comment gagner les récompenses

La famille reçoit des points (ou cercles) selon le temps consacré à une activité ou à un secteur d'activité énumérés dans le carnet de pointage de Progrex famille. Du fait que certaines activités ou tâches demandent davantage d'efforts que d'autres, la durée exigée pour avoir droit à un cercle varie. Par exemple, cinq minutes de course valent un cercle. Par conséquent, une famille de trois personnes qui courent pendant quinze minutes a droit à un total de neuf cercles. Ces points seront inscrits sur la feuille de pointage avec la lettre C (pour course).  
Par ailleurs, il faut 45 minutes de jeu de quilles pour avoir droit à un cercle. Une autre famille de trois personnes peut donc gagner

## **Progrex famille**

Votre famille mérite les avantages que peut lui procurer l'exercice. C'est pourquoi Ontario en forme a mis au point le programme d'activité physique Progrex famille. Ce programme comporte trois niveaux: bronze, argent et or. C'est une méthode nouvelle et particulièrement attrayante de prendre de l'exercice en famille.

## **Un programme d'activité physique**

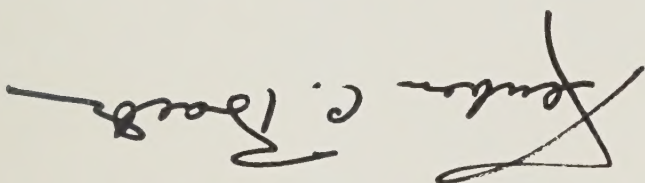
En tant que programme d'activité physique, Progrex famille vous donne le choix de plus de vingt-cinq genres d'exercices pouvant être pratiqués en famille. Ces activités vont de celles ayant une grande valeur pour la forme physique comme la course, la natation, le saut à la corde et le basket-ball, jusqu'à des activités exigeant moins de dépense physique comme la marche, l'équitation, l'aviron et les quilles.

## **Un programme éducatif**

En tant que programme éducatif, Progrex famille comprend des secteurs concernant le mode de vie dans lesquels la famille trouvera de quoi se distraire sainement et s'instruire. Voici les quatre principaux secteurs: exercice en famille; nutrition en famille; raquette; excursions à pied et canotage en famille; activités communautaires en famille. Stimulée par les points attribués sous forme de cercles à remplir, toute la famille prendra plaisir à accomplir les tâches suggérées et à s'instruire grâce aux intéressants renseignements qui lui sont fournis.



Reuben C. Baetz  
Ministre des Affaires culturelles et des Loisirs



La plupart des gens connaissent les nombreux avantages qui accompagnent l'activité physique. Etre en forme, cela ne veut pas seulement dire se sentir bien physiquement, mais aussi avoir une attitude mentale plus saine en face de la vie. Le ministère des Affaires culturelles et des Loisirs par l'intermédiaire d'Ontario, en forme, a le plaisir de vous aider, vous et votre famille, à pratiquer quotidiennement et naturellement différentes activités physiques. Bien que la forme physique soit la récompense ultime des efforts individuels, il se peut aussi que l'exercice soit plus agréable à pratiquer en compagnie de membres de votre famille.

# Progrex famille

Programme familial  
d'exercices physiques  
à trois niveaux

CA20N  
CR  
- Z 264



Fitness Ontario En forme